DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO »SOKÓŁ«

ROK XI WARSZAWA, STYCZEŃ 1935 R. Nr. 1

OD REDAKCJI

Rozpoczynamy nowe dziesięciolecie „Dodatku technicznego".

Praca nasza w ubiegłem dziesięcioleciu szła w tym kierunku, by zarówno naczelnikom, naczelniczkom, przodownikom, jak i szerokim rzeszom ćwiczących dostarczyć aktualnych wiadomości z dziedziny wychowania fizycznego wogóle, a sokolego w szczególności. Podając opisy ćwiczeń gimnastycznych na przyrządach, wzorce lekcyjne, ćwiczenia zawodnicze, programy kursów, zlotów i zawodów oraz sprawozdania z występów, zlotów i zjazdów, mieliśmy na celu zaznajomienie naszych czytelników ze stałym postępem na polu wychowania fizycznego w kraju i zagranicą, oraz dokształcanie naczelników i przodowników pod względem przygotowania technicznego.

Że praca ta znalazła wśród sokolstwa należyte zrozumienie i poparcie — świadczy o tem zainteresowanie się „Dodatkiem technicznym" naczelników, naczelniczek i przodowników, znajdujące swój wyraz w dodatnich uwagach, dotyczących „Dodatku technicznego", wygłaszanych na zjazdach naczelników, świadczą też o tem prośby o rozszerzenie jego objętości.

Naczelnictwo Związku, zdając sobie sprawę z doniosłości samokształcenia się przodowników, a chcąc przyjść im z pomocą i radą, będzie starało się dostosować do żądań czytelników, umieszczając w „Dodatku technicznym" więcej wzorców gimnastycznych, przykładów ćwiczeń lekkoatletycznych, zaprawy sportowej oraz artykułów, omawiających wychowanie fizyczne u nas i zagranicą.

Chcąc wzmocnić kontakt między redakcją i czytelnikami, oraz dostosować się do ich żądań i służyć ewentualnemi wyjaśnieniami, wprowadzamy do „Dodatku technicznego" dział pytań i odpowiedzi, a czytelników naszych prosimy o chętną i częstą korespondencję.

Podejmujemy pracę w nowem dziesięcioleciu z wiarą, że zostanie ona przychylnie przyjęta dla dobra naszej organizacji, narodu i państwa, któremu sokolstwo nasze poświęca swe siły i trud.

JAN FAZANOWICZ,
p. o. naczelnika Związku.

ZAWODY SPORTOWE

PROGRAM ZAWODÓW ŁUCZNICZYCH DLA DRUHÓW I DRUHEN.

1. Strzelanie na odległość 25 m.
   Tarcza 10-polowa o średnicy 45 cm., ilość strzał 30, bez próbnych.
2. Strzelanie na odległość 35 m.
   Tarcza 10-polowa o średnicy 45 cm., ilość strzał 30, bez próbnych.
3. Strzelanie na odległość 50 m.
   Tarcza 10-polowa o średnicy 120 cm., ilość strzał 30, bez próbnych.
4. Strzelanie na odległość 70 m.
   Tarcza 10-polowa o średnicy 120 cm., ilość strzał 50, bez próbnych.
5. Strzelanie na odległość 90 m.
   Tarcza 10-polowa o średnicy 120 cm., ilość strzał 70, bez próbnych.
6. Trójbój na krótkie odległości (25 m. — 35 m. — 50 m.) warunki — jak w p. 1, 2 i 3.
7. Trójbój na długie odległości .50 m. — 70 m. — 90 m.) warunki — jak w p. 3. 4 i 5.

We wszystkich konkurencjach łuk i strzały dowolne, czas strzelania nieograniczony, postawa stojąca.

Ocena według ilości punktów, w razie równego wyniku — według ilości trafionych strzał; o ile także ilość strzał byłaby równa — według kolejno najlepszych strzałów.

We wszystkich wyżej wymienionych konkurencjach odbędą się zawody jednostkowe i zespołowe. Zespół winien składać się z 3-ch zawodników (zawodniczek).

Zawodnicy i zawodniczki, którzy zdobędą pierwsze miejsca w każdej z wyżej wymienionych konkurencyj, oraz zespół, który zdobędzie pierwsze miejsce również w każdej konkurencji, dopuszczeni będą do strzelania o tytuł mistrza (mistrzyni) i o tytuł pierwszego zespołu Związku na odległość 50 m. Warunki — jak w punkcie 3, tylko ilość strzał 60.

Obowiązują warunki dopuszczenia do zawodów, ogłoszone w „Dodatku technicznym“ do grudniowego numeru „Przewodnika“.

PROGRAM ZAWODÓW W STRZELANIU Z BRONI MAŁOKALIBROWEJ DLA DRUHÓW I DRUHEN.

Broń dowolna, przyrządy celownicze odkryte, kaliber nie wyżej 5,85 mm., waga nie wyżej 4,20 kg., pas zwyczajny dozwolony.

Amunicja dowolna.

Odległość 50 m.

Tarcza 50 cm × 10 cm.

Postawa: 1. stojąca, 2. klęcząca, 3. leżąca,

Ilość strzałów — po 20 w każdej postawie + 6 próbnych.

Czas strzelania: 30 minut na każdą postawę (czas strzałów próbnych niezaliczany).

Ocena według ilości punktów, w razie równości rozstrzyga kolejno najlepszy strzał, aż do wykazania różnicy. Każdą postawę ocenia się oddzielnie.

Pierwszeństwo Związku uzyska ten zawodnik (zawodniczka), który (a) osiągnie największą ilość punktów za wszystkie postawy łącznie.

Obowiązują warunki dopuszczenia do zawodów, ogłoszone w „Dodatku technicznym" do grudniowego numeru „Przewodnika".

PROGRAM ZAWODÓW TENISOWYCH.

1. Gra pojedyńcza druhen.
2. Gra pojedyńcza druhów.

Pierwszeństwo rozegrane zostanie systemem puharowym (eliminacyjnym) bez rozstawiania graczy.

Obowiązują warunki dopuszczenia do zawodów, ogłoszone w „Dodatku technicznym" do grudniowego numeru „Przewodnika".

OCENA ĆWICZEŃ ZAWODNICZYCH.

Oceniając ćwiczenia zawodnicze, sędzia zwróci swoją uwagę zarówno na sprawne wykonanie ćwiczenia przez zawodnika, jak również na jego cechę i trzymanie ciała.

Oceniając sprawność, sędzia obniży ocenę z wyznaczonych 7 punktów za sprawność o tyle punktów, ile zmuszony będzie odliczyć za popełnione błędy.

Również odliczy sobie sędzia ujemne punkty ze stopnia za ogólne wrażenie, pozostałe 2 liczby doda, a powstała suma tych dwu liczb stanowić bdzie ostateczną ocenę.

P r z y k ł a d :

Pierwsze ćwiczenie na poręczach — stopień niższy.

Zawodnik przy wychwycie do siadu rozkrocznego nie wyrzucił tułowia do podporu, ugiął nieco nogi w kolanach i za długo wytrzymał siad rozkroczny — odjęcie 0,35 p.; przemach nóg do środka i stanie na barkach wykonał o ugiętych nogach — odjęcie 0,25 p.; nie wytrzymał stania na barkach przez 3 sekundy — odjęcie 0,75 p.; skurcz nóg przy przewrocie i zaczepieniu za żerdzie — odjęcie 0,20 p.; za zapadnięte plecy przy wspieraniu — odjęcie 0,45 p.; za odwrotkę o ugiętych nogach i niedokładny obrót przy zeskoku — odjęcie 0,30 p.

Sędzia odliczy od stopnia za sprawność: 7—2,30 p., pozostanie 4,70

Z oceny za ogólne wrażenie, t. j. niedbałe trzymanie się w podporze, niewykończone zamachy, zwieszenie głowy, nieutrzymanie zasadniczej postawy po zeskoku odliczy sędzia 1,00 p., czyli z wyznaczonych 3,00 p., pozostanie 2,00

Ostateczna ocena za ćwiczenie 6,70

Wskazówki dla sędziów i zawodników

STOPIEŃ NIŻSZY.

Druhowie.

Poręcze.

1 ćwiczenie.

	Punkty
Wspieranie wychwytem do siadu rozkrocznego	1,00
złączenie nóg i stanie na barkach	1,00
przewrót w przód i zaczepienie nóg w tylnym zamachu . .	1,50
powoli wspieranie do podporu leżąc przodem	1,25
złączenie nóg i odwrotka w prawo z ćwierćobrotem . . .	2,25
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Jeżeli zawodnik wykona siad bez wyrzutu do podporu i za długo wytrzyma siad rozkroczny — obniży się ocenę do 0,50 p., a za ugięcie nóg — 0,25 p.; jeśli zawodnik nie wytrzyma stania na barkach przez trzy sekundy — obniży się o 0,75 p.; jeśli zawodnik wykona za duże skulenie się przy przewrocie, straci 0,50 p.; natomiast za wykonanie przerzutu nie obniża się oceny; za ugięcie nóg przy zaczepie — zawodnik straci 0,10 p.; za wadliwe wspieranie — 0,50 p.; za niedokładny obrót przy zeskoku odwrotnym — 0,75 p.; za ugięcie nóg przy odwrotce — 0,15 p.

2 ćwiczenie.

	Punkty
Przewrót w tył do siadu rozkrocznego za rękami	1,25
przechwyt i spad w tył do podporu przewrotnego	1,00
w tylnym zamachu wspieranie	2,00
przemach odwrotny lewą na prawą żerdź	0,25
przemach zawrotny prawą z ćwierćobrotem w lewo i przechwytem prawą na lewą żerdź do podporu leżąc	0,50
koło okroczne prawą z trzyczwartemi obrotu w lewo do zeskoku	2,00
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Jeżeli zawodnik wykona przewrót do siadu o nogach skurczonych — obniży się ocenę do 0,50 p.; za siad skulony — 0,25 p.; jeżeli zawodnik nie wykona spadu, tylko przewróci się do podporu, a dopiero potem złączy nogi, straci — 0,50 p.; za niskie wspieranie lub wspieranie o ramionach ugiętych obniży się ocenę do 0,75 p.; za przemachy o nogach ugiętych — 0,10 p., za przemachy zamiast koła i skulenie się przy zeskoku do 1,00 p.

3. ćwiczenie.	Punkty
Wspieranie wychwytem	1,50
koło zawrotne prawą nad prawą żerdzią	1,00
stanie na barkach	1,00
przewrót w przód	0,75
w przednim zamachu wspieranie wychwytem do siadu na lewej żerdzi	1,25
zeskok odwrotny w prawo	1,50
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Jeśli zawodnik nie wykona wspierania wychwytem do ramion wyprostowanych — obniży się ocenę do 0,75 p.; za ugięcie nóg przy wychwycie — 0,25 p.; za niewykonanie koła bez przeruszenia, obniży się ocenę do 0,50 p.; a za wykonane przemachy zawodnik traci całą ocenę za ten pierwiastek; za ugięcie nogi, jak również za ugięcie nóg przy staniu na barkach — traci 0,25 p.; jeśli zawodnik wykona za duże skulenie przy przewrocie — straci 0,50 p.; za wykonanie przerzutu nie obniża się oceny; za niewykonanie wyrzutu do podporu przy wychwycie do siadu — zawodnik straci 0,50 p.; za skurczenie nóg przy zeskoku odrotnym — straci 0,25 p.; za siad na prawej żerdzi — straci do 0,75 p.

Drążek.

1 ćwiczenie.	Punkty
Wspieranie wychwytem	2,00
kołowrót w tył	1,50
podmykiem zamach	0,75
wspieranie okrakiem prawą wewnątrz	1,50
przemach okroczny lewą i zeskok z ćwierćobrotem w prawo .	1,25
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Jeżeli zawodnik wykona zamach i wspieranie o ugiętych nogach — obniży się ocenę do 0,50 p.; za wspieranie do ramion ugiętych — 0,25 p.; za oparcie się brzuchem na drążku — 0,75 p.; za kołowrót o skulonych plecach i ugiętych ramionach i nogach — obniży się ocenę 0,75 p.; za podmyk o nogach ugiętych — 0,25 p.

Jeżeli zawodnik wykona wspieranie na podudziu — jest to zamiana trudniejszego pierwiastka na łatwiejszy, za co traci zawodnik całą ocenę za ten pierwiastek, t. j. 1,50 p.; za ugięcie nogi przy przemachu okrocznym obniży się ocenę o 0,25 p.; za skulenie tułowia przy zeskoku — 0,50 p.

2 ćwiczenie.	Punkty
W przednim zamachu półobrotu w lewo na lewej ręce do zwieszenia dwuchwytem	0,20

wspieranie wychwytem	1,50
przemach okroczny lewą w przód z przechwytem lewą do nachwytu	0,20
spad do zwieszenia przewrotnego i podmykiem zamach . .	0,50
wspieranie okrakiem lewą wewnątrz	1,50
półobrotu równorącz	1,00
spad do zwieszenia przewrotnego i podmykiem zamach . .	0,50
wymyk tyłem i zeskok w przód	1,60
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Jeżeli zawodnik wykona wspieranie wychwytem do ugiętych ramion i o ugiętych nogach — obniży się ocenę do 0,50 p.; za oparcie się na drążku — 0,75 p.; za wcześniejszy przechwyt — 0,10 p.; za przemach o ugiętej nodze — 0,10 p.; za podmyk o nogach ugiętych również 0,10 p.

Za wspieranie na podudziu — straci zawodnik całą ocenę za ten pierwiastek, t. j. 1,50 p.; za pół obrotu w siadzie — 0,25 p.

Za podmyk o nogach ugiętych — straci zawodnik 0,10 p.; za wymyk tyłem o nogach ugiętych lub rozrzuconych — 0,25 p. Jeżeli zawodnik przy wymyku nie wyjdzie do siadu, tylko do leżenia i dopiero powoli wykona siad — straci 0,50 p.; jeżeli opadnie w tył i ponownie wykona wymyk — straci całą ocenę za ten pierwiastek, t. j. 1,60 p. Za wykonany przemyk tyłem nie obniża się oceny.

3. ćwiczenie.	Punkty
Z naskoku wymyk przodem	2,25
podmykiem zamach	0,75
wspieranie wychwytem	2,00
kołowrót w tył	1,75
zeskok podmykiem	0,25
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Jeżeli zawodnik nie wykona wymyku z naskoku, tylko ze zwieszenia, straci 0,25 p.; za ugięcie nóg przy wymyku również 0,25 p.; za niewyprostowanie ramion i zaznaczenie podporu po wymyku — straci zawodnik do 0,50 p.; za zamach podmykiem o nogach ugiętych — 0,25 p.; jeżeli zawodnik nie wykona wspierania wychwytem do podporu o ramionach prostych — obniży mu się ocenę do 0,50 p.; za oparcie się na drążku — 0,75 p. Za wykonanie powtórnego zamachu do kołowrotu—straci zawodnik 0,25 p.; a za kołowrót o skulonym tułowiu 0,75 p.; za zanisko wykonany podmyk lub o ugiętych nogach — straci 0,10 p.

Koń wszerz z łękami.

1 ćwiczenie.

	Punkty
Przeskok zawrotny w lewo z ćwierćobrotem w prawo na prawej ręce i dochwyt lewą za tylny łęk	3,25
przemach kuczny do podporu tyłem	0,75
przemach okroczny lewą w tył	0,50
przemach okroczny prawą w tył	0,50
przemach okroczny lewą w przód	0,50
przemach okroczny prawą w przód do zeskoku z ćwierćobrotem w lewo	1,50
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Jeżeli zawodnik nie wykona zawrotki do poziomu, obniży mu się ocenę do 0,75 p.; za ugięcie nóg — 0,25 p.; za niepełny obrót również 0,25 p. Za zadługie wytrzymanie lub podwójne odbicie się do przemachu kucznego — straci zawodnik 0,25 p. Za przemach kuczny do siadu — straci 0,50 p.; a za przemachy o nogach ugiętych lub za wsiady — po 0,25 p.

Za skulony zeskok — strata 0,50 p.; za zamały odskok po przemachu okrocznym pr. — strata 0,25 p.

2 ćwiczenie.

	Punkty
Z naskoku przemach odboczny w prawo	2,00
przemach okroczny lewą w tył	0,50
przemach okroczny prawą w tył do zeskoku	0,70
z naskoku przemach odboczny w lewo	2,00
przemach okroczny prawą w tył	0,50
przemach okroczny lewą w tył do zeskoku	0,70
wyskok kuczny i zeskok w głąb	0,60
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Za przemach odboczny, wykonany do wsiadu, straci zawodnik 0,75 p.; za ugięcie nóg — 0,25 p.; za wyskok odboczny, poczem przemach do podporu tyłem — straci zawodnik całą ocenę za ten pierwiastek, t. j. 2,00 p. Za błędne przemachy okroczne — strata oceny do 0,25 p.

Za zadługie wytrzymanie w przysiadzie — strata 0,10 p.; za zeskok o plecach skulonych lub z opuszczoną głową — strata 0,20 p.

3. ćwiczenie.	Punkty
Z naskoku przemach okroczny lewą w przód	0,70
przemach okroczny lewą w tył	0,50
koło okroczne prawą do zeskoku	2,00
z naskoku przemach okroczny prawą w przód	0,70
przemach okroczny prawą w tył	0,50
koło okroczne lewą do zeskoku	2,00
wyskok kuczny i zeskok w głąb	0,60
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Jeżeli zawodnik po przemachu okrocznym zatrzyma zamach — obniży mu się ocenę do 0,30 p., a za ugięcie nogi — 0,20. Jeżeli zawodnik nie wykona koła płynnie, tylko wykona dwa po sobie przemachy — straci ocenę za ten pierwiastek, t. j. 2,00 p. Za wsiady przy przemachach okrocznych — strata 0,25 p.

Za wyskok i zeskok — jak w ćwiczeniu 2.

Kółka.

1 ćwiczenie.	Punkty
Zwieszenie przerzutne	1,00
zwieszenie przewrotne	0,25
zamachem wykręt w przód do zwieszenia tyłem	2,50
zwieszenie przewrotne i zamach w tył	1,25
odmach do zwieszenia o ramionach prostych	0,50
wykrętem zeskok w tył	1,50
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Za wykonanie zwieszenia przerzutnego o tułowiu skulonym — obniży się ocenę do 0,50 p.; za ugięcie nóg — 0,10 p.; za zamały wyrzut do wykrętu — obniży się ocenę do 0,50 p.; za ugięcie nóg — 0,10 p. Jeżeli zawodnik nie wykona zwieszenia o ramionach skurczonych — straci 0,50 p.; za zamały zamach — 0,25 p. Za wykręt o ugiętych nogach — strata 0,25 p.

2 ćwiczenie.	Punkty
Wspieranie na prawem podudziu	1,75
spad do zwieszenia przewrotnego o nogach złączonych . . .	0,50
wspieranie na lewem podudziu	1,75
spad do zwieszenia przewrotnego o nogach złączonych . . .	0,50
zamach i zwieszenie przerzutne	1,00
zwieszenie przewrotne i zeskok wykrętem w tył	1,50
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Jeżeli zawodnik nie wykona wspierania do prostego ramienia — obniży mu się ocenę do 0,75 p.; za ugięcie nogi i skulenie tułowia — 0,25 p. Za zwieszenie przewrotne o nogach ugiętych — zawodnik straci 0,20 p. Za opad i powtórne wspieranie traci zawodnik ocenę za ten pierwiastek, t. j. 1,75 p.

Za zwieszenie przerzutne o skulonym tułowiu — obniży się ocenę do 0,50 p.; za zwieszenie przewrotne i wykręt o nogach ugiętych — 0,50 p.

3. ćwiczenie.	Punkty
Zwieszenie przerzutne o plecach wyprostowanych	1,50
powoli opust do wagi w zwieszeniu tyłem	1,75
zwieszenie tyłem i powoli zwieszenie przewrotne	0,75
zamachem wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego . .	2,50
zamachem zeskok w tył	0,50
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Jeżeli zawodnik nie wykona zwieszenia przerzutnego o plecach wyprostowanych i dużym zamachem — straci ocenę do 0,50 p.; za skulenie tułowia lub ugięcie nóg — 0,25 p. Za niewytrzymanie wagi przez 3 sekundy — straci zawodnik 0,75 p., a za niewytrzymanie wagi w poziomie — 0,75 p. Za wykręt strata punktów — jak w ćwiczeniu 1.

Koń wszerz bez łęk.

Rozbieg	0,50
odbicie	1,00
lot	4,50
doskok	1,00
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Za podskoki w rozbiegu obniży się ocenę do 0,15 p.; za zboczenie z linji rozbiegu — 0,15 p.; za odbicie o niezłączonych nogach — obniży się ocenę o 0,25 p. Za ugięcie nóg przy rozkroku strata do 0,75 p.; za skulenie tułowia w locie — również 0,75 p. Za niepewny doskok — strata 0,25 p.

D r u h n y.

Równoważnia.

	Punkty
Wyskok do podporu i siad na prawe udo, ramiona w bok . .	1,50
dochwyt przed sobą i zaczepieniem lewej stopy wejście do postawy wykrocznej prawą, ramiona w bok	0,50
krok lewą, ramiona w dół i w przód	0,30
krok prawą, ramiona w dół i w bok	0,30
krok lewą, ramiona w dół i w górę	0,40
krok prawą, ramiona w bok	0,25
wykrok lewą, skłon w przód, dochwyt za kładkę i powoli siad na lewe udo, ramiona w bok	1,75
dochwyt za kładkę, prawą przed, lewą za sobą i zsiad do podporu przodem, podchwytem	0,75
odmyk do przysiadu zwieszonego i postawa	1,25
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Jeżeli zawodniczka nie wykona podporu i siadu poprawnie, t. j. nie siądzie prosto z opuszczoną w dół nogą — straci do 0,50 p.; za ugiętą nogę lub nieuniesione ramiona w bok — 0,20 p. Za postawę pochyłą, zwieszenie głowy i za niedbale uniesione ramiona w bok — straci zawodniczka do 0,50 p. Jeżeli zawodniczka nie przeniesie ciężaru ciała przy krokach i nie dociągnie ramion do określonego poziomu — straci 0,15 p. przy każdym kroku. Za nieprawidłowy siad obniżenie oceny — jak wyżej; za wadliwy podpór — 0,25 p. Za położenie się na kładce przy odmyku — obniży się ocenę o 0,25 p.; za ugięcie nóg w zwieszeniu przewrotnem — 0,20 p.

Poręcze.

	Punkty
Przemach kuczny ponad niższą żerdź do zwieszenia, leżąc . .	1,25
przechwyt równorącz na niższą żerdź, zwieszenie leżąc na podudach	1,75
wyprostowaniem tułowia, zwieszenie leżąc tyłem, nogi oparte na wyższej żerdzi	0,75
wznieś lewą nogę w tył i przystaw lewą nogę	0,50
wznieś prawą nogę w tył i przystaw prawą nogę	0,50
powrót do zwieszenia na podudach	0,75
przewlek do przysiadu zwieszonego i postawa	1,50
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Jeżeli zawodniczka nie wykona leżenia przodem o tułowiu i nogach wyprostowanych — obniży się jej ocenę o 0,25 p., a jeżeli nie wykona przechwytu równorącz — straci 0,75 p. Za leżenie tyłem o tułowiu skulonym — obniży się ocenę o 0,25 p.; za ugięcie nóg przy wzniesieniach w tył — 0,25 p. za każdy ruch. Za wykonany przewlek z przesunięciem nóg po żerdzi i opuszczeniem bezwładnem do przysiadu — straci zawodniczka 0,50 p.

Kółka.

	Punkty
Zamach w przód	0,50
zamach w tył	0,50
w przednim zamachu zwieszenie przewrotne	1,25
powoli wyprost do zwieszenia przerzutnego	2,25
zwieszenie przewrotne	0,75
zamach w tył i w tylnym zamachu zeskok	1,75
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Za ugięcie nóg przy zamachach obniży się zawodniczce ocenę do 0,25 p.; za ugięcie nóg przy zwieszeniu przewrotnem—0,50 p. Za zwieszenie przerzutne o tułowiu skulonym — obniży się ocenę o 0,50 p.; za niewytrzymanie zwieszenia przerzutnego przez 3 sekundy—również o 0,50 p. Za zamały zamach w tył obniży się ocenę do 0,50 p., a za ugięcie nóg— jak wyżej.

Przeskok przez konia.

	Punkty
Rozbieg	0,75
odbicie i wyskok do postawy	4,25
zeskok w głąb, ramiona w bok	2,00
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Za rozbieg z podskokami — straci zawodniczka 0,25 p.; za zboczenie z linji biegu — 0,25 p. Za odbicie naprzemiannóż lub jednonóż — obniży się ocenę o 0,50 p.; za wejście na konia zamiast wyskoku — obniży się ocenę o 1,00 p. Za powolne powstanie — straci zawodniczka 0,50 p.; za zadługie wytrzymanie w postawie na koniu—0,25 p. Za skulenie tułowia w locie — obniży się ocenę o 0,50 p.; za upadek przy zeskoku — 0,25 p.